

# Podróżowanie



Recognising Salts research  
into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY  
ACCREDITED



Doskonały w pielęgnacji stomii

# Planowanie wakacji

Przed planowaniem pierwszej dłuższej podróży po operacji możesz czuć pewne obawy i niepokój z nią związany. Jest to zupełnie naturalne, a ten poradnik pomoże podać Ci przez niezbędne przygotowania i pozwoli na spędzenie udanych wakacji.

*Uwaga: Jeśli od Twojej operacji minęło niewiele czasu przed zaplanowaniem wakacji powinieneś skonsultować swój wyjazd ze swoim lekarzem. Jeśli od operacji minęło mniej niż 6 miesięcy zgoda Twojego lekarza jest niezbędna.*

## PLAN

- Zrób listę rzeczy, które będą niezbędne w podróży
- Przeanalizuj swój dzień i spisz wszystko co jest Ci w ciągu dnia potrzebne
- Oblicz ile worków używasz dziennie, ich ilość pomnóż przez liczbę dni planowanych wakacji, a następnie weź ze sobą dwa razy więcej sprzętu stomijnego i jeszcze kilka dodatkowych sztuk. Zmiana klimatu i środowiska może spowodować, że będziesz potrzebował znacznie więcej worków stomijnych
- Dodatkowy sprzęt stomijny zapewni Ci spokojny wypoczynek



**Uwaga dla osób z kolostomią: jeśli zwykle używasz worków zamkniętych, warto na wakacje zabrać ze sobą trochę worków odpuszczalnych. Niezależnie od tego czy podróżujesz za granicę czy spędzasz wakacje w kraju może się zdarzyć, że będziesz w takiej sytuacji gdzie prościej będzie worek opróżnić niż go zmienić. Zmiana klimatu może spowodować również biegunki, wtedy worek odpuszczalny pozwoli na rzadszą zmianę worka przez co unikniesz podrażnień skóry związanych z samą wymianą worka stomijnego.**

- Warto na wakacje zabrać worki stomijne w różnych rozmiarach, które łatwo dopasujesz do podejmowanych w trakcie urlopu aktywności. Większość firm produkujących sprzęt stomijny ma takie worki w swojej ofercie. Możesz potrzebować worków o zwiększonej pojemności na przykład w trakcie długiego lotu samolotem, a o zmniejszonej pojemności na przykład do wyjścia na basen. Zawsze możesz zwrócić się o poradę do swojej pielęgniarki stomijnej
- Zawsze miej niezbędny sprzęt stomijny przy sobie w bagażu podręcznym, tak aby zapewnić sobie łatwy do niego dostęp w razie potrzeby, pozostały sprzęt spakuj do walizki
- Jeśli wyjeżdżasz za granicę skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną, ona poda Ci informacje na temat opieki nad osobami ze stomią w kraju do którego się wybierasz. Jeśli pozostajesz w kraju Twoja pielęgniarka poda Ci kontakt do pielęgniarki stomijnej, która w nagłym przypadku udzieli Ci pomocy w miejscu, w którym planujesz spędzić wakacje
- Przygotuj oddzielną kosmetyczkę, w której umieścisz wszystkie rzeczy niezbędne do wymiany worka stomijnego, pozwoli Ci to łatwo i dyskretnie wymienić worek w dowolnej toalecie



## Polisa ubezpieczeniowa w trakcie podróży

Polisa ubezpieczeniowa jest niezbędna w trakcie podróży. Wiele towarzystw ubezpieczeniowych oferuje takie polisy - pamiętaj, aby do polisy podać wcześniejsze schorzenia, obecne choroby oraz fakt posiadania stomii jelitowej.

**Takie ubezpieczenie zabezpieczy Cię na wszelkie ewentualności.**



- Wykup polisę ubezpieczeniową
- Możesz skontaktować się ze Stowarzyszeniem Pacjentów ze Stomią POL-ILKO – poradzą Ci nazwę najlepszego dla Ciebie towarzystwa ubezpieczeniowego

**Kraje należące do Unii Europejskiej objęte są przepisami o wzajemnej pomocy medycznej dla swoich obywateli udzielanej w nagłych wypadkach. Jeśli chcesz uzyskać szczegółowe informacje na temat aktualnych regulacji prawnych i uzyskiwaniu pomocy medycznej w Unii Europejskiej skontaktuj się z własnym oddziałem Narodowego Funduszu Zdrowia.**

## Podróż

Pamiętaj, że międzynarodowe przepisy dotyczące bezpieczeństwa w ruchu lotniczym, zabraniają wnoszenia na pokład samolotu niebezpiecznych, ostrych przedmiotów i płynów o pojemności większej niż 100 ml. Nożyczki służące do wycinania worka będziesz musiał umieścić w torbie podręcznej, a nie bagażu podręcznym.



Przed odlotem przyjedź na lotnisko odpowiednio wcześniej, odprawiając się jako jeden z pierwszych pasażerów możesz wybrać dogodnie dla siebie miejsce. Najwygodniej będzie Ci w samolocie, jeśli zarezerwujesz miejsce przy przejściu między rzędami, niedaleko toalety.

Podróż samolotem może zwiększyć ilość produkowanych przez Twoje jelita gazów, dlatego warto byś na 24 h przed planowanym lotem jedząc regularny posiłek unikał produktów, które dodatkowo mogą wpływać na produkcję gazów, np. ostrego i tłustego jedzenia oraz napojów gazowanych.

Twój bagaż podręczny zostanie dokładnie sprawdzony na lotnisku. Jeśli będziesz miał przy sobie zaświadczenie w kilku językach o posiadaniu stomii jelitowej, będzie Ci łatwiej wyjaśnić urzędnikom celnym i pracownikom lotniska obecność w Twoim bagażu akcesoriów stomijnych.

Takie zaświadczenie możesz otrzymać od swojej pielęgniarki stomijnej lub od Stowarzyszenia Pacjentów ze stomią.

Jeśli podróżujesz samochodem lub autokarem zaplanuj tak przerwy w podróży, aby istniała możliwość skorzystania z odpowiedniej toalety. W większości hoteli, restauracji, stacji beznynowych czy na parkingach znajdują się toalety, z których można skorzystać.

## Posiłki i napoje

Jeśli przebywasz za granicą zalecenia odnośnie spożywanych przez Ciebie posiłków i napojów są takie same jak dla wszystkich:

- Zwróć szczególną uwagę na wodę, którą spożywasz
- Używaj wody butelkowanej lub przegotowanej, nawet wtedy gdy myjesz zęby lub przemywasz stomię
- Unikaj produktów, które stoją na powietrzu od dłuższego czasu
- Nie używaj lodu do drinków i innych napojów
- Umyj starannie warzywa i owoce przed spożyciem



# Zaburzenia żołądkowo - jelitowe

Musisz być przygotowany na to, że zmiana klimatu, wody lub rodzaju jedzenia może spowodować zaburzenia żołądkowo - jelitowe.

Jako środek przeciwbiegunkowy powinieneś wziąć ze sobą Loperamid (Imodium), który złagodzi Twoje problemy jelitowe, warto również zaopatrzyć się w Gastrolit - środek ten szybko uzupełni brakujące sole mineralne w Twoim organizmie i zapobiegnie odwodnieniu.

Uwaga dla osób z ileostomią - w przypadku ileostomii kapsułki Loperamid mogą okazać się nieskuteczne; wchłanianie ich bowiem następuje w jelicie cienkim, które w przypadku ileostomii jest krótsze niż normalnie. Jeśli okaże się, że kapsułki Loperamidu są nieskuteczne, możesz zamiast nich poprosić swojego farmaceutę o Imodium w tabletkach.

Leki te są lekami na receptę, którą możesz otrzymać od swojego lekarza rodzinnego. Przed ich zażyciem przeczytaj dokładnie dołączoną do nich ulotkę. Jeśli po zażyciu leków symptomy nie ustąpią w ciągu 24 h niezbędna może się okazać wizyta u lekarza.

## Płyny

Powinieneś przyjmować duże ilości płynów, w krajach o ciepłym i wilgotnym klimacie ilość płynów powinna być większa, niż zwykle, by zapobiec odwodnieniu organizmu. **To zalecenie dotyczy wszystkich członków Twojej rodziny.** Wybierając się na wycieczki miej zawsze przy sobie butelkę z wodą. Możesz także wypijać napoje izotoniczne (Isostar, Powerade), które zapobiegną odwodnieniu. Przed ich wypiciem, powinieneś je odgazować, by zapobiec wzdęciom.



Objawy odwodnienia:

- Pragnienie
- Osłabienie
- Ból głowy
- Bładość
- Niewielkie ilości wydalanego moczu (mocz mocno zagęszczony)
- ...lub jakakolwiek kombinacja powyższych objawów

Jeśli zauważysz u siebie objawy odwodnienia możesz przygotować także specjalny napój:

- 6 łyżeczek cukru
- 1 łyżeczka soli
- Pół łyżeczki wodorowęglanu sodu (soda)
- Rozpuść to wszystko w 1 litrze wody (woda butelkowana)
- Żeby poprawić smak możesz dodać niewielką ilość soku owocowego lub syropu

Cały napój powinieneś wypić w ciągu 24 godzin.

Jeśli objawy odwodnienia nie ustąpią skontaktuj się z lekarzem.

**Pamiętaj, że alkohol może również prowadzić do odwodnienia, i złego samopoczucia, więc go nie nadużywaj.**



## Przechowywanie sprzętu stomijnego

Jeśli spędzasz wakacje w krajach tropikalnych pamiętaj, by nie zostawiać swojego sprzętu stomijnego na słońcu. Przechowuj go w miarę możliwości w chłodnym miejscu.

# Pływanie i stroje kąpielowe



Większość osób ze stomią odczuwa obawę przed pływaniem. Obawy najczęściej związane są z przekonaniem, że mokry worek stomijny odklei się od ciała. W rzeczywistości jest odwrotnie, wilgoć powoduje, że warstwa klejąca na płytce staje się bardziej lepka i dzięki temu lepiej przylega do ciała.



Jeśli będziesz chciał zmienić worek po kąpeli może okazać się, że płytka jest ciągle lepka i odkleja się ją podobnie jak gumę do żucia, a znaczna część kleju pozostaje na skórze. W takim wypadku lepiej jest odczekać kilka minut aż worek stomijny trochę przeschnie, a płytka stomijna wróci do swoich pierwotnych właściwości.

Zakładanie mniejszego worka stomijnego podczas pływania czy też opalania może okazać się wygodniejsze.

Nie musisz obawiać się, że coś stanie się z workiem stomijnym gdy będziesz się opalał. Nasze worki stomijne pokryte są specjalną folią odporną na wysokie temperatury.

## STROJE KĄPIELOWE

Dobór odpowiedniego stroju kąpielowego uzależniony jest od miejsca wyłonienia stomii.

### Kobiety

- Dobry kostium kąpielowy powinien mieć podszewkę lub powinien być wykonany z podwójnego materiału tak, by z jednej strony dokładnie przylegał do ciała a jednocześnie przykrywał worek stomijny

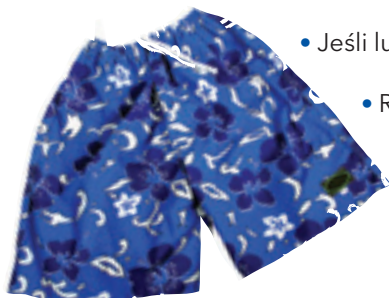




- Powinnaś wybrać strój kąpielowy w wyraźne wzory, które będą maskowały nierówności związane z noszeniem przez Ciebie worka stomijnego
- Jeśli chcesz możesz nosić bikini, polecamy majtki z wysokim stanem i stanik od bikini lub odwrotnie, możesz założyć dłuższy top i nosić go z majtkami od bikini
- Na plaży lub na basenie możesz nosić sarong. Łatwo go zdejmiesz, gdy będziesz miała ochotę na szybką kąpiel



## Mężczyźni



- Jeśli lubisz nosić slipki kąpielowe to je noś
- Równie dobrym wyborem mogą być spodenki do kąpeli, ich pas będzie powyżej stomii, a wewnętrzna siateczka w tych spodenkach zapewni lepsze zabezpieczenie worka stomijnego.

## Pamiętaj

- Wakacje są po to byś się nimi cieszył
- Przygotuj plan
- Relaksuj się i wypoczywaj



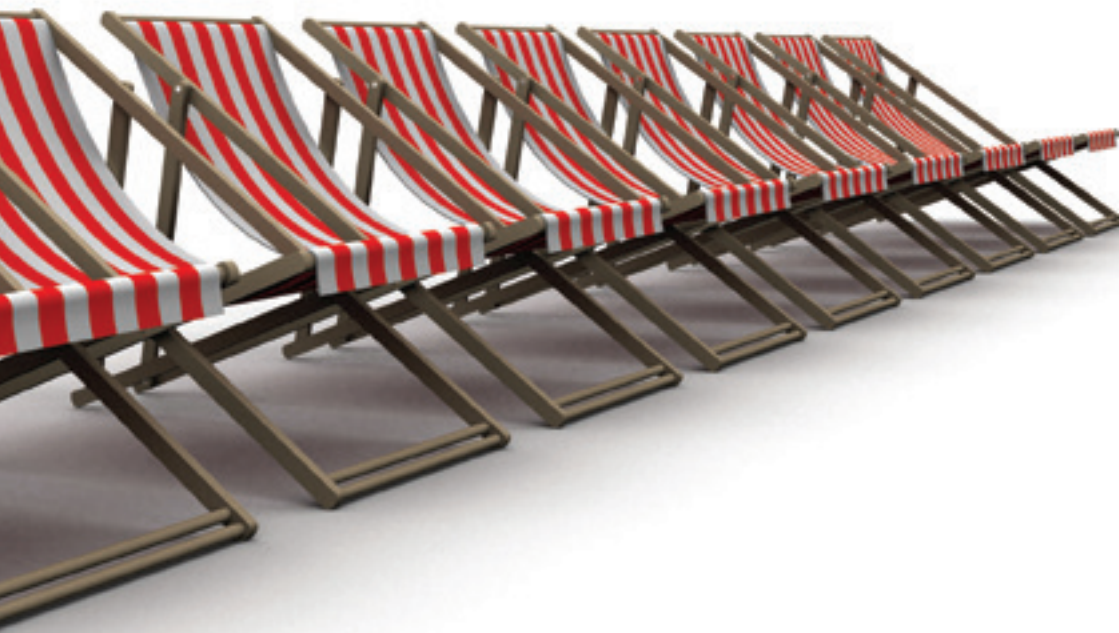
# Przydatne strony internetowe

Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO, jednym z głównych celów działalności Towarzystwa jest zapewnienie jak najlepszej jakości życia osobom ze stomią.

Internetowa strona Towarzystwa zawiera informacje o strukturze i działaniach POL-ILKO oraz praktyczne wskazówki dotyczące zasad pielęgnacji stomii -

**[www.polilko.pl](http://www.polilko.pl)**

Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Stomijnych **[www.ptps.pl](http://www.ptps.pl)** - serwis przeznaczony jest głównie dla pielęgniarek, ale również pacjenci znajdą w nim wiele interesujących informacji na temat stomii.





*W podziękowaniu za napisanie pani Jo Haines, pielęgniarki stomijnej.*

## **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZE STOMIĄ**

Salts Healthcare posiada w swojej ofercie produkty, które pomogą rozwiązać Ci każdy problem jaki możesz mieć ze swoją stomią - podciekanie treści jelitowej pod płytkę, podrażnienia skóry, odklejanie się worka stomijnego, nieprzyjemne zapachy, pielęgnacja skóry wokół stomii. By uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem infolinii umieszczonym poniżej:

**INFOLINIA 800 120 130** lub odwiedź naszą stronę internetową  
**[www.salts.pl](http://www.salts.pl)**

**Aby uzyskać dodatkowe informacje i  
bezpłatne próbki naszych produktów  
skontaktuj się z nami:**

**Tel./Fax: +48 24 263 65 72**

**Bezpłatna infolinia: 800 120 130**

**[www.salts.pl](http://www.salts.pl)**



**[www.salts.co.uk](http://www.salts.co.uk)**